

**Glükoosijumalanna<sup>®</sup>**  
*ELUVIIS*

**JESSIE INCHAUSPÉ**



**PEGASUS**

# KOMMENTAARID

## *NEILT, KES ON PROOVINUD*

### GLÜKOOSIJUMALANNA ELUVIISI

„Isude seljatamine muutis kõike tohutult. Ma ei mõtle enam terve päev toidule. Tunnen, nagu oleks mul jala küljest ahelad ja pomm ära võetud.“

„Kõik, kellel on raske erinevatest kavadest kinni pidada, peaks kasutama seda kava. Lihtne ja sujuv viis nippide kasutamiseks muudab selle tehtavaks. Suurem osa dieete on nii ranged, et kui teha üks viga (mis on 100% vältimatu), on sul nii halb tunne, et hakkad kas pettumuse leevendamiseks õgima või annad alla. Kui nipid muutuvad meie päeva loomulikuks osaks, saame rahulikult timmida seda, kuidas soovitu saavutamiseks sööme, tundmata, et end piirame.“

„Tunnen end vapustavalt. Ja oma üllatuseks olen kõhupiirkonnast alla võtnud – süües rohkem kui kunagi varem ja isegi magustoit.“

„Mu päevad taastusid pärast seda, kui mul polnud neid mitu aastat olnud.“

„Ma tunnen end igas mõttes nii palju paremini. Oleksin nagu teiseks inimeseks muutunud ja ma ei saaks selle üle rohkem rõõmustada! Olen kaotanud

kaalu, mu depressioon on kõvasti taandunud. See on hämmastav tunne. Lisaks pole ma enam üldse hajevil.“

„Ma ei jõua sind ära tänada. See kava muutis mu elu täiesti!“

„Polütsüstiliste munasarjade sündroomi tõttu polnud mul üle viie kuu ovulatsiooni olnud, aga tänu Glükoosijumalanna eluviisi järgimisele tekkis mul ovulatsioon ja võimalus rasestuda. Olin just alustamas ravimi (klomifeeni) võtmist ovulatsiooni tekitamiseks, kuid tänu sellele eluviisile toimus see loomulikult. Oleme abikaasaga ÜLIRÕÕMSAD!“

„Tavaliselt plaanisin nii, et saaksin oma igapäevased kohustused ja käimised pealelõunal kella kaheks tehtud, sest pärast seda kukkusin ära. Suutsin end vaevu liigutada ja tegin tihti uinaku. Nüüd on mul energiat päev läbi! See on vapustav ja ma ei suuda uskuda, kui palju nüüd tehtud jõuan.“

„Mul oli teise tüüpi diabeet. Minu toitumisenõustaja oli mulle varem öelnud, et kuna mul on nii tsöliaakia kui ka

diabeet, on mu ainevahetuse muutmine nagu naftatankeri kursi muutmine. Kuid selle eluviisiga märkasin muutuseid nelja päevaga. Jätkasin pärast nelja nädalat ja mu HbA1C langes nelja kuuga 9,6-lt 4,7-le. Mul polegi enam diabeeti. Lisaks kaotasin 25 kg. See kava võiks olla riigi toel kättesaadav kõigile eeldiabeedi või diabeediga inimestele.“

„Üllataval kombel oli üks suuremaid muutuseid, mida märkasin, seotud mu nahaga! Mu akne on märgatavalt taandunud. Ootamatu, kuid tore kõrvalmõju.“

„Mul on ekseem ja histamiinitalumatus. Mõlemad põhjustavad mu näol ja kehal punast löövet. Nägin mõlema taandumismärke juba esimesel nädalal.“

„Parim asi selle eluviisi juures on olnud mõistmine, et saan 55aastaselt muuta oma toitumist, et end paremini tunda, kuid see ei tundu karistusena.“

„Vererõhk kukkus, juukseid ei lange enam nii palju välja, kaalukaotus, eriti kõhupiirkonnas. Ma olen nende elumuutvate nippide eest nii tänulik! Tean paljusid, kel neist kasu oleks.“

„Mu endokrinoloog küsis, mida ma oma tervise parandamiseks teinud olen – ta ei suutnud uskuda, kui palju parem mul on!“

„Sellest on kasu kõigil, kes tunnevad, et midagi on veidi korrast ära, kuid ei saa päris täpselt aru, mis.“

„Selle eluviisi nimi peaks olema „Muuda oma elu nelja sammuga“.“

„Olen nelja nädalaga kaotanud 2,8 kg ja uskumatu lugu on see, et see tuleb vöökohta ja kõhurasva arvelt. Mul oli kuus ülekiilo, millest tahtsin tervise tõttu lahti saada, ja nüüd olen poolel teel selleni. See on olnud meeldiv ja lihtne. Jätkan kõigi nende muutuste ellu sulandamist, kuni need täiesti omaks võtan. Aitäh.“

„Sellest eluviisist oleks kasu igal viimasel kui inimesel Maa peal.“

„Minu suhe toiduga on täielikult muutunud. Ma lausa JUMALDAN seda, et eluviis ei tantsi ühtegi toitu või isu mutta, midagi pole tarvis ära jätta.“

„Tunnen end oma kehas hästi. Liigesed ei valuta enam. Isusid on palju vähem!“

„Teen läbi perimenopausi ja tunnen, et need nipid on vähendanud sümptomeid, nagu väsimus, vähene energia, hajevilolek ja pidev näljatunne.“

„Suur tänu sulle selle eluviisi eest. Mul on kaua olnud tunne, et tammun ühe koha peal. Nüüd lõpuks on midagi paika läinud ja näen tulemusi!“

# SÜMPTOMID ja HAIGUSED, MIDA SAAB SEOSTADA GLÜKOOSIPIIKIDEGA

Glükoosil on meie keha toimimisel nii keskne roll, et selle liig annab tagasilööke meie füüsilise ja vaimse tervise kõigile aspektidele. Võid ehk mõne neist oma elus ära tunda.

## Isud

„Olen üllatunud, et mu isud on nii palju taandunud. Mul on alati olnud vajadus iga päev tohutult palju šokolaadi süüa. Enam mitte.“

2011. aastal muutis Yale'i ülikooli teadlaste meeskond meie arusaama isudest. Nad panid inimesed fMRI-masinasse, näitasid neile ekraanil pilte isuäratavatest toitudest ja jälgisid samal ajal nende glükoositaset. Teadlased avastasid midagi hämmastavat. Kui patsiendi glükoositase oli stabiilne, paistis kõik tavapärane. Kui patsiendi glükoositase oli aga madal, *aktiveerus tema aju isukeskus* ning ta hindas toite, mida nägi, skaalal „ma tahaksin seda süüa“ palju kõrgemalt. Nii võib juhtuda glükoosipiigile järgneva järsu kukkumise käigus; me himustame toite, millest muidu ei hooliks. Glükoosikõrvera tasandamine ning piikide ja languste vältimine aitab meil isusid kontrolli all hoida.

## Pidev väsimus

„Ma kannatasin kohutavalt pideva väsimuse all ja pärast seda, kui Glükoosijumalanna eluviisiga alustasin, hakkas lõpuks esimest korda pärast mitut kuud toibuma. Need nipid on mulle vajalikud kogu eluks.“

Pöördume tagasi mitokondrite – organellide juurde, mis vastutavad meie rakkudes energia tootmise eest. Liigne glükoos sunnib neid alla andma, mis halvab energiatootmist ja paneb lõpuks meid end väsinuna tundma. Uuringud näitavad, et dieetid, mis tekitavad glükoosi Ameerika mägesid, põhjustavad suuremat väsimust kui need, mis glükoosikõverat tasandavad. Kui su mitokondrid on kahjustatud, on oma lapse sülle võtmine palju raskem, poekottide tassimine võtab hingetuks ja sa ei talu stressi nii hästi kui varem. Mitokondrite toodetud energiat on tarvis, et toime tulla keeruliste olukordadega, nii füüsiliselt kui ka vaimset.

## Pidev nälg

„Ma ei ole pidevalt näljane ja mul saab kiiremini kõht täis. Mu toidul on rohkem maitsust – kas see eluviis teebki seda?“

Kas sul on kogu aeg kõht tühi? Sa pole ainus. Ja jällegi on see seotud glükoosiga. Esiteks, lühiajaline mõju: kui võrrelda kahte toitu, mis sisaldavad *sama palju kaloreid*, hoiab see, mis tekitab väiksema glükoosipiigi, sul kauem kõhu täis. Nii et isegi kui sa ei muuda tarbitavate kalorite hulka, keskendu pidevast näljatundest vabanemiseks lihtsalt oma glükoositasemele. Teiseks, pikaajaline mõju: pärast aastaid kestnud

glükoosipiike lähevad meie näljahormoonid segi. Leptiini – hormooni, mis ütleb meile, millal on kõht täis ja peaks käskima söömise lõpetada – signaal on blokeeritud; samal ajal võtab greliin – hormoon, mis ütleb meile, et kõht on tühi – juhtimise üle. Kuigi meil on rasvavarused, milles on suur hulk energiat kättesaadav, ütleb keha meile, et vajame rohkem – ja nii me sööme. Kui sööme, teeme läbi uusi glükoosipiike ja insuliin tõttab üleliigset glükoosi rasvana ladestama, mis tõstab greliini aktiivsust. See on kurb, saatanlik ja ülekohtune nõiarang. Mida rohkem kaalus juurde võtame, seda näljasemaks muutume. Vastus ei peitu vähem söömisel, vaid oma glükoosikõvera tasandamises insuliinitaseme alandamise abil. Ja üllatuse rikkumise hoiatus: see tähendab tihti hoopis suurema toidukoguse tarbimist, nagu peagi meie hommikusöögi ja kõõgiljast eelroa nädalate juures näed.

### Kaalutõus

„Olen juba viis kilo kaotanud ja tunnen, et mul on palju rohkem energiat. Jätkan selle eluviisiga igavesti, sellest on saanud mu uus elustiil.“

Paljudel meist on rasva suhtes kahetised tunded, kuid tegelikult on rasv vägagi tarvilik: meie keha kasutab oma rasvavarused, et pakkuda ladestuskohta liigsele glükoosile, mis vereringes ringi hulbib. See on üks põhjus, miks kaalus juurde võtame. Nii et nagu ülal mainisin, ei tohiks me oma keha peale kurjad olla, kuna ta kogub rasva; selle asemel peaksime teda tänama, et ta proovib meid glükatsiooni ja põletike eest kaitsta.

Nüüd, kui see on lahti seletatud, on oma glükoositasemele keskendumine hea viis oma kehalt rasva kaotada, kui seda teha soovid. Kui tasandad oma glükoosikõverat, juhtub peamiselt kaks asja: esiteks taanduvad isud ja näljatunne, teiseks lülitud tihedamini rasvapõletusrežiimi,

kuna su kehas ringleb vähem insuliini. Kuigi kaalukaotus pole oma glükoositaseme tasakaalustamise põhiline eesmärk, on see tihti selle tulemus.

### Halb unekvaliteet

„Mul kulus uinumiseks umbes tund, kuid nüüd jään magama hetkega.“

Uni ja glükoos on väga tihedalt seotud: mida rohkem on meil piike, seda kehvem on meie uni ja kui oleme glükoosi Ameerika mägedel, on meie sügava kosutava une kestus lühem. Kõrge glükoositasemega või kohe pärast suurt glükoosipiiki magama minekut seostatakse tõestatud ka insomniaga menopausiealistel naistel ja uneapnoega meestel. Lõpetuseks: halvasti reguleeritud glükoosi levinud sümptomiks on keset ööd äkitselt peksleva südamega ärkamine. See võib olla magamise ajal glükoositaseme järsu kukkumise tagajärg. Ja see pole veel kõik: pärast halba ööund on tõenäolisem, et meil tekib järgmisel päeval pärast hommikusööki suur glükoosipiik. See on saatanlik nõiarang. Alusta oma glükoosikõvera tasandamist, et sellele piir panna.

### Vaimne tervis

„Tunnen end rõõmsamana ja mu depressioon ning ärevus paistavad olevat paremini kontrolli all. Mul on endiselt vahel tõuse ja mõõnu, kuid nendega on lihtsam toime tulla.“

Sinu ajus puuduvad tundenärvad, nii et kui midagi on valesi, ei saa see sulle valuga märku anda, nagu teevad teised elundid. Selle asemel koged vaimset ärritust – näiteks ärevust ja halba tuju. Kui inimesed toituvad nii, et see põhjustab korrapäratut glükoositaset, esineb neil rohkem depressioonisümptomeid võrreldes sellega,

# TOMATIGA RÖSTSAI

*Sul on vaja:*



1 viil hapusaia



väike peotäis rukolat



½ *burrata*-palli (kasuta teist poolt „Kiudained-kõigepealt-aiassortis“ lk 92)



3 päikesekuivatatud tomatit  
õlis, nõrutatud ja poolitatud



1 kuhjaga teelusikatäis  
kõrgekvaliteedilist  
basilikupestot

lisaks ½ sl oliiviõli  
soola ja pipart

Vahelduseks avokaadoga röstsaiale ... kuidas sobiks tomatiga röstsai? Tomatine tomat röstitud hapusaial, millel katteks suurepärase *burrata* ja pikantne pesto. (Glükoosijumalanna kogukonnas peetakse lugu alliteratsioonist.)

*Kuidas valmistada*

- Rösti **hapusaia**viil, pane see taldrikule ja nõrista peale **oliiviõli**.
- Kata **rukola**, *burrata*-juustu ja poolitatud **päikesekuivatatud tomatitega** ning pane peale **pestot**. Maitsesta **soola** ja **pipraga** ning söö kohe.

**Kogus: 1 portsjon / ettevalmistusteks kuluv aeg: 5 minutit**

TAIMETOIT



# HOMMIKUSÖÖGISALAT

*Sul on vaja:*



125 g kooritud eemaldatud seemnetega arbuusi, lohakateks kuubikuteks lõigatud



8 redist, otsad maha lõigatud ja viilutatud



60 g pudistatud fetajuustu



3–4 mündivarrelt eemaldatud lehti, jämedalt hakitud



2 sl kõrvitsaseemneid



veidi laimimahla

lisaks 1 sl oliiviõli

See lihtne viskan-kokku-soolane-hommikusöök maitseb nagu kausis suvi. Magus arbuus koosmõjus mündi äkilise maitsega ja fetajuustu ning seemnete vastandlikud tekstuurid teevad sellest glükoositaset stabiliseeriva unistuste hommikusöögi. See on täiuslik valik, kui igatsed puhkuse järele.

*Kuidas valmistada*

- Aseta kaussi tükeldatud **arbuus, rediseviilud, fetajuustupudi** ja hakitud **münt**. Raputa peale **kõrvitsaseemned** ja nõrista üle **laimimahla** ning **oliiviõliga**.

Kogus: 1 portsjon / ettevalmistusteks kuluv aeg: 5 minutit

GLUTEENIVABA, TAIMETOIT





# ÕUNAEMA- SPRITZER

*Sul on vaja:*



1 tl jahvatatud  
kaneeli



1 sl õunaädikat



mõnda jääkuubikut

lisaks gaseeritud vett  
klaasi lõpuni täitmiseks



poolt väikest õuna,  
südamik eemal-  
datud ja viilutatud

Kogu aeg on juttu õunaädikast, aga tema ema, õun, ei saa küll piisavalt lugupidamist! Siin ta on, kõige ees ja keskpunktis. Ülimaitsev *spritzer*, mida rüübata, soovitavalt siis, kui õunapuu all istud. (Kui seda teed, saada mulle sellest pilt.)

*Kuidas valmistada*

- Sega väikeses kausis **kaneel** ja **õunaädikas**, kuni need on täielikult segunenud (see vajab päris palju segamist, enne kui kaneel täielikult sulandub).
- Kalla segu *coupe*-pokaali. Lisa veidi **jääd** ja **gaseeritud vett**. Garneeri **õunaviiludega**.

**Kogus: 1 portsjon / ettevalmistusteks kuluv aeg: 3 minutit**

GLUTEENIVABA, VEGAN



## Külmiku-RATATOUILLE

*Sul on vaja:*



1 punane sibul,  
jämedalt hakitud



1 baklažaan,  
2 cm tükkideks lõigatud



3 küüslauguküünt,  
jämedalt hakitud



3 paprikat (kasuta eri värvi),  
seemnetest puhastatud ja  
jämedalt tükeldatud



1 purk (400 g)  
tükeldatud tomateid



2 sl palsamiädikat

lisaks 2 sl oliiviõli  
soola ja pipart

Parim nõuanne headelt inimestelt, kes Glükoosijumalanna eluviisi programmi enne sind on läbinud: tee köögiviljast eelroa portsjonid ette valmis ja säilita külmikus, kuni tuleb hetk neid süüa. Niisiis on siin veel üks retsept, mis selle plaaniga suurepäraselt klappib: sellest retseptist saab neli portsjonit ja see on väga hea „võtan-tööle-kaasa“ variant. Ainult üks märkus: kuigi märkad, et siin kasutatakse palsamiädikat, ei ole retseptis olev kogus piisav, et see päeva äädikanipina arvesse läheks.

### *Kuidas valmistada*

- Pane **oliiviõli** keskmise suurusega potiga keskmisele kuumusele. Lisa hakitud **punane sibul** ja **baklažaanitükid** ning prae 2 minutit. Lisa hakitud **küüslauk** ja prae veel pool minutit.

- Lisa **paprikatükid**, **tükeldatud tomat** ja **palsamiädikas**. Sega kõik kokku, seejärel lase segul haududa. Kata pott kindlalt kaanega ja kuumuta kõrgel kuumusel, kaant aeg-ajalt segamiseks pealt võttes, 15 minutit või kuni köögiviljad on pehmed.

- Maitsesta *ratatouille*'i **soola** ja **pipraga**, siis lase jahtuda enne, kui selle õhukindlasse säilituskarpi paned. See säilib külmikus kuni viis päeva.

**Kogus: 4 portsjonit / ettevalmistusteks kuluv aeg: 10 minutit / valmistusaeg: 20 minutit**

GLUTEENIVABA, VEGAN

